

# รู้จักอาหารที่มี

# ที่มีความเสี่ยงสูงสำหรับคุณ

ลิสต์อาหารที่มีความเสี่ยงสูง

เลือกอย่างรอบคอบรับประทานอย่างปลอดภัยเริ่มเข้าสู่เส้นทางสู่การฟื้นฟูสุขภาพที่ดีของคุณ



คำแนะนำด้านความปลอดภัยของอาหารสำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

ทุกคนมีโอกาสได้รับโรคจากการบริโภคอาหารหรือที่เรียกว่าภาวะอาหารเป็นพิษได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ มักจะมีอาการป่วยนานกว่าปกติ อาจต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หรือแม้กระทั่งเสียชีวิตได้ หากพวกเขาบริโภคอาหารเป็นพิษ ซึ่งรวมไปถึง ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคตับหรือไต โรคแพ้ภูมิตัวเอง และการติดเชื้อเอชไอวี หรือการปลูกถ่ายอวัยวะ คำสั่งรับเคมีบำบัด หรือรังสีบำบัด การรับประทานยาจะทำให้ร่างกายของคุณไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคและโรคภัยไข้เจ็บได้ ดังนั้นคุณจึงควรระมัดระวังในการเลือกอาหาร

อาหารดิบหรือปรุงไม่สุก เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูง

## ภาวะอาหารเป็นพิษ

อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจาก ไม่มีการนำไปผ่านความร้อนหรือผ่านความร้อนไม่เพียงพอต่อการกำจัดจุลินทรีย์ที่มีอยู่ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส และปรสิต ที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ โดยอาการทั่วไปของภาวะอาหารเป็นพิษที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีจุลินทรีย์ปนเปื้อน ได้แก่ อาเจียน ท้องร่วง ปวดท้อง และมีไข้ ไม่ว่าจะเชื่อโรคชนิดใด ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ มักจะมีอาการรุนแรงหรือภาวะแทรกซ้อน และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้



## เชื้อโรคที่ดื้อยา

อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก ยังมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของ 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ซึ่งเชื้อโรคที่ดื้อยา คือ จุลินทรีย์ที่พัฒนาจนดื้อต่อยาต้านจุลชีพ (AMR) เพื่อหยุดยั้งสารต้านจุลชีพหลายชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ ให้ใช้งานได้ไม่ผล AMR เป็นภัยคุกคามด้านสาธารณสุขที่ร้ายแรง เมื่อปรุงอาหาร เราสามารถฆ่า 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ได้ แต่อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุกมีแนวโน้มที่จะมีจุลินทรีย์และ 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ที่สามารถส่งผ่านไปยังมนุษย์ได้จากการรับประทานอาหาร ไม่ว่า 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' จะทำให้เกิดโรคหรือไม่ก็ตาม มันอาจส่งผ่านยีนต้านทานยาปฏิชีวนะไปยังแบคทีเรียอื่น ๆ ในร่างกายมนุษย์ได้ ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการใช้ยาปฏิชีวนะในอนาคต



## หลีกเลี่ยงอาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก และเลือกทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า

มาเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าสำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ⚠️ ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า

#### อาหารทะเล

ปลาดิบ/ปรุงไม่สุก (เช่น ซูชิ ซาชิมิ และ แซลมอนรมควัน)



ปลาที่ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง  
ปลารวมครีและปลาปรุงสุกไว้ก่อนล่วงหน้า แล้วนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง  
ปลากระป๋อง

อาหารทะเลดิบ/ปรุงไม่สุกอื่น ๆ ทั้งหมด (เช่น หอยนางรม หอยเชลล์ กุ้ง และหมีกระดอง)



อาหารทะเลที่ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง  
อาหารทะเลรมควัน และอาหารทะเลปรุงสุกไว้ก่อนล่วงหน้า แล้วนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง  
อาหารทะเลกระป๋อง

#### ไข่

ไข่ดิบหรือปรุงไม่สุก (ไข่ขาวและไข่แดงที่ยังไม่สุก เช่น ไข่แดงไม่สุกและไข่คน)



ไข่ที่ปรุงสุกเต็มที่

น้ำสลัดและซอสเนยหรือของหวานที่ทำจากไข่ดิบ (เช่น น้ำสลัดซีซาร์ มายองเนส และทiramisu)



น้ำสลัดและซอสเนย หรือของหวานที่ไม่มีส่วนผสมของไข่ดิบหรือไข่พาสเจอร์ไรส์

#### เนื้อสัตว์

เนื้อ/ปรุงไม่สุกและเครื่องใน (เช่น ใจที่เสิร์ฟพร้อมกับเนื้อวัวดิบ/ดิบหมักที่ปรุงไม่สุก และสเต็กกึ่งสุกกึ่งดิบ)



เนื้อสัตว์และเครื่องในที่ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง

เนื้อเย็นและผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ (เช่น แฮม ไส้กรอก และปลาดี)



เนื้อเย็นและผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ที่นำมาอุ่น ความร้อนอย่างทั่วถึง

#### ผลิตภัณฑ์นม

ชีสนุ่ม (เช่น เฟต้า บรี คาเมมเบิร์ต) และบลูชีส (เช่น เดนิชบลู กอร์กอนโซลา และโร克福อร์ด) ทำจากนมดิบ



ชีสที่ทำจากนมพาสเจอร์ไรส์

#### ผัก

ผักสดพร้อมรับประทาน (เช่น ผักสลัดสำเร็จรูป แอสติงอวกและผักสดในแช่เนย)



ล้างและปรุงผักสดให้สุกอย่างทั่วถึง

## กฎสำคัญ 5 ข้อสำหรับการป้องกันอาหารเป็นพิษ

หากคุณมีอาการ ที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอหรือเตรียมอาหารให้กับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง 5 ข้อนี้ เพื่อลดความเสี่ยงของภาวะอาหารเป็นพิษ:

- เลือก**  
เลือกวัตถุดิบสดใหม่และดีต่อสุขภาพ
- สะอาด**  
รักษาความสะอาดของมือและเครื่องใช้
- ปรุงสุก**  
ปรุงสุกให้สุกอย่างทั่วถึง แยกออกจากกัน แช่แข็งอาหารดิบและปรุงสุก
- ปรุงสุก**  
ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง
- อุณหภูมิที่ปลอดภัย**  
เก็บอาหารไว้ในอุณหภูมิที่ปลอดภัย

### เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน

- สั่งอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามส่วนผสมของอาหารและวิธีปรุงอาหารให้ลูกกับพนักงานเสิร์ฟ
- หากร้านอาหารเสิร์ฟอาหารที่ปรุงไม่สุกให้คุณ โปรดส่งกลับ ไปปรุงให้สุกอย่างทั่วถึงจนกว่าอาหารจะสามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัย
- เก็บอาหารเหลือให้เร็วที่สุด โดยแช่อาหารเอาไว้ในตู้เย็นภายใน 2 ชั่วโมงหลังจากการรับประทานอาหารนอกบ้าน และเมื่ออุ่นอาหารเหลือ ควรแน่ใจว่าอุณหภูมิในส่วนแกนของอาหารมีความร้อนอย่างน้อย 75 องศาเซลเซียสก่อนรับประทาน